

日時▶平日9:00～12:00、13:00～16:00(月曜は10:00から)

相談電話▶(884)3868

◆11月18日(金)から24日(木)までは、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間 期間中、夫やパートナーからの暴力やストーリーなどの相談に応じます。

時間▶8:30～19:00(土・日、祝日は10:00～17:00)

相談電話▶0570-070-810

◆心といのちを守る総合相談会

対象▶39歳以下のかた 日時▶11月5日(土)・6日(日)・23日(水)、10:00～16:00 会場▶にぎわい交流館 申込▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター

☎090-6681-6677

◆障がい児者総合相談会

対象▶身体・知的・精神・発達障がいのあるかたとそのご家族 日時▶11月10日(木)11:00～15:00 会場▶遊学舎 問▶竹生寮の斎藤さん ☎(834)2577・FAX(834)2219

◆KHJ秋田ばっけの会 対象▶ひきこもりのかたとご家族 日時▶11月12日(土)・19日(土)、13:30～15:30(19日はひきこもりのかたのみ)

会場▶市役所3階の中央市民SC。12日は洋室2・3、19日は和室1・2 問▶KHJ秋田ばっけの会事務局 ☎090-9539-2365

◆傾聴サロン お話をする機会の少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。日時▶11月16日(水)、10:00～、12:00～ 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 申込▶傾聴ボランティア秋田・ダンボの会 ☎(862)0839

◆精神障がい者家族相談

日時▶11月18日(金)10:00～15:00 会場▶市老人福祉センター2階(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会 ☎090-8342-6519

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「クレマチスの会」大切な人と死別を体験したかたの集い。(クレマチスの会・個人ケア共に要予

約) 日時▶11月19日(土)13:00～15:00。遺族の個人ケアは13:00～13:40 会場▶県社会福祉会館(旭北) 先着▶6人(個人ケアは1人) 申込▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

## ボッチャを楽しもう!

誰でもプレーできるユニバーサルスポーツ「ボッチャ」のルールとゲームの進め方を学びます。



日時▶12月9日(金)13:30～15:30 会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 先着▶30人 申込▶11月7日(月)9:00から中央市民SC ☎(888)5654

## フライングディスクを体験しよう

日時▶12月2日(金)10:00～12:00 会場▶南部市民SC別館多目的ホール 先着▶10人 申込▶11月7日(月)9:00から南部市民SC別館 ☎(853)5735

## いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。動きやすい服装でお越しください。

◆体を動かそうADL体操

日時▶11月9日(水)10:15～12:00(人数により時間を分ける場合あり) 会場・問▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

◆ダンスセラピー～心と体の音楽運動療法～ 日時▶11月10日(木)10:15～12:00 会場・問▶飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

◆タオルを使った健康体操

フェイスタオルをお持ちください。日時▶11月11日(金)10:15～12:00 会場・問▶大森山老人と子どもの家 ☎(828)1651

## みんなの掲示板③

◆犯罪被害者週間「県民のつどい」 犯罪被害者週間(11月25日～12月1日)に合わせて開催します。

犯罪被害者、ご家族・遺族のみなさんの思いに触れてみませんか。

日時▶11月26日(土)13:30～16:00 会場▶アルヴェ2階多目的ホールほか 先着▶180人

申込▶11月18日(金)まで県県民生活課 ☎(860)1522

◆土崎空襲展(12月開催)での「証言・土崎空襲」の朗読ボランティアを若干名募集します 対象▶高校生から30代までのかた 申込▶11月14日(月)までに土崎港被爆市民会議の船木さん ☎(846)8066

◆河辺雄和商工会 Let's Go! 地元でお買い物キャンペーン

キャンペーン加盟店でお買い物されたかたへ、お買上げ1,000円ごとに100円のお買い物券を差し上げます。詳しくはお問い合わせください。期間▶11月18日(金)から1月15日(日)まで

問▶河辺雄和商工会 ☎(882)3523

◆「世界糖尿病デー」ブルーライトアップ 世界糖尿病デー(11月14日)に合わせ、御隅櫓を11月14日(月)まで、セリオンを11月15日(火)までライトアップしています。

問▶秋田県糖尿病協会事務局 ☎(884)6769(秋田大学大学院内)

◆秋田大学医学部附属病院のがんサロン オンライン配信による開催。テーマは「リンパ浮腫について～複合的理学療法のお話～」。

右記コードからアクセスして、11月15日(火)までにお申し込みください。日時▶11月18日



がんサロン

(金)14:00～15:00 問▶秋田大学医学部附属病院がん相談支援センター ☎(884)6277(平日9:00～17:00)

◆11月11日▶17日は「税を考える週間」 今年のテーマは「これからの社会に向かって」。税の意義や役割など、詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

<https://www.nta.go.jp>

問▶秋田南税務署 ☎(832)4121

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください

# 情報チャンネルa

▶料金の記載がないものは無料です ▶申込方法がないものは直接会場へ

16・17頁に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 催し

### 秋田を楽しむ仲間づくり！親子で秋のお楽しみ会

旬のフルーツケーキやがっこピザなどを親子で作ります。講師はイタリア料理店「ペコリーナ」の吉田岳青さん。託児あり。

**対象**▶移住された子育て世帯のかた(移住者以外も歓迎)

**日時**▶11月20日(日)10:00～14:00

**会場**▶中央市民SC(市役所3階)

**参加費**▶1,200円(小学生以下500円)

**定員(抽選)**▶8世帯

**申込**▶11月4日(金)12:00



秋のお楽しみ会

から右のコードを読み込んで、市の電子申請・届出

サービスからお申し込みください

**問**▶人口減少・移住定住対策課

☎(888)5487

### 秋田市プロモーションビデオ鑑賞会

秋田市プロモーションビデオ「河辺・式田編」と「雄和・新波編」の鑑賞会。解説は㈱アウトクロップ代表取締役の栗原エミルさんと取締役の松本トラヴィスさん。

**日時**▶12月4日(日)13:30～14:45

**会場**▶河辺総合福祉交流センター

三世代交流ホール **先着**▶50人

**申込**▶11月5日(土)10:00から

ららとしよかん明德館河辺分館

☎(881)1202

### 卸売市場開放デー

新鮮な魚介類、野菜、果物などをお求めいただけます。**日時**▶11月19日(土)9:00～11:00 **会場**▶卸売市場(外旭川) **問**▶あきた市場マネジメント☎(869)5294

### 秋田市民謡連盟唄まつり

**日時**▶11月10日(木)13:00～15:30

**会場**▶民俗芸能伝承館 **先着**▶30人

**申込**▶11月7日(月)9:00から民俗

芸能伝承館☎(866)7091

### みんなの掲示板②

◆わらび座創立70周年記念作品ミュージカル「北斎マンガ」

**日時**▶12月10日(土)13:30～

**会場**▶あきた芸術劇場ミルハス大ホール **料金**▶5,000円(高校生以下2,500円) 詳しくはホームページをご覧ください。

**問**▶わらび座☎0187-44-3332

<https://www.warabi.jp/info/gettii.html>

◆第20回わくわく美術展・みんなの写真展 県内の特別支援学校などの児童・生徒による作品を展示

します。**日時**▶11月11日(金)から

14日(月)まで、9:30～17:00(最終日は13:00まで)

**会場**▶にぎわい交流館2階展示ホール、アート

ギャラリー **問**▶秋田県特別支援

学校文化連盟事務局(聴覚支援学校内)☎(889)8572

◆お堀端の古本市 出展は20店舗。**日時**▶11月13日(日)10:00～15:00 **会場**▶文化創造館

**問**▶灯書房☎080-2820-0220

◆エキマエ、はじまる。さんど市11月は「外遊び」をテーマに、スケードボード体験会(有料)や焚き火を行います。**日時**▶11月19日(土)・20日(日)、10:00～16:00

**会場**▶秋田駅西口駅前広場

**問**▶JR東日本秋田支社秋田駅同ブ

ロジェクト☎080-9292-1813

## 案内・健康

### 市立病院認知症カフェ「笑顔カフェ」

「認知症予防のための脳トレ～コグニサイズ」をテーマに予防体操や講演を行います。

**日時**▶11月24日(木)14:00～15:00

**会場**▶市立病院5階講堂 **先着**▶20人

**申込**▶市立病院秋田県認知症

疾患医療センター☎(866)7123

### 悩まずにご相談ください

◆わかくさ相談電話

少年の悩みや心配事について。アルヴェ5階の市少年指導センターでは来所相談にも応じます。

## LOOK!

### 市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」

11/20(日)▶「ヨガで秋田市を盛り上げよう！

ヨガインストラクター巡り」

今年7月に秋田市地域おこし協力隊を卒業した重久 愛さんをはじめ、ヨガを通じて秋田市を盛り上げようと

活動しているヨガインストラクターを訪問して、ヨガの魅力を紹介します。



5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40～ 日 11:55～
	AAB「いきいき秋田市から」	木 15:40～ 金 15:40～
	AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54～
*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	11/20 日 11:40～11:55
ラジオ	エフエム秋田「秋田市マンデー555」	月 17:55～
	ABSラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30～
	エフエム檜台「午後スタ」	水 13:20～

\*最新情報は広報広聴課ホームページで。☎(888)5471 <https://www.city.akita.lg.jp> ■広報ID番号 1001367